Sinusitis aguda

Infección de los senos nasales

Hechos sorprendentes:

La mayoría de las personas que ven a un médico por síntomas de los senos nasales no tienen infección. Cuando su cuerpo está combatiendo un virus es normal tener mucosa densa amarilla o verde, lo cual no significa que usted necesite tomar un antibiótico.

Lo que se debe hacer:

- Beba más agua. Tome líquidos calientes.
- Use un humidificador y respire aire húmedo, tal como en una ducha caliente.
- Con sumo cuidado, aplique aspersiones de agua con sal en la nariz usando una pera de goma o pregunte a un herbolario por un "neti pot."
- Tome acetaminofeno o ibuprofeno para aliviar el dolor. Lea la etiqueta para ver la dosis adecuada de un niño.
- Aplíquese toallas húmedas y calientes en la cara.
- Tome un descongestionante por dos o tres días.

Llame a su médico si:

- Tiene fiebre y dolor en los senos nasales cuando se inclina hacia delante.
- Los síntomas no mejoran después de 10–14 días.

Washington State Department of Health

DOH 130-042 March 2009 Spanish

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Elaborado con la colaboración de: Departamento de Salud de Tacoma y del Condado de Pierce / Ilustración © 2001

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Academia Estadounidense de Médicos Familiares y Healthwise

Una infección de los senos nasales ocasiona la acumulación de mucosa en los senos. Existen varias cámaras pequeñas detrás de las mejillas y cejas, llamadas senos. La mayoría de las infecciones de los senos nasales empiezan después de un resfrío. Su cuerpo combate el virus del resfrío creando mucosa, la cual ayuda a eliminar el virus de la nariz y los senos nasales. Las paredes de los senos se hinchan y la mucosidad se bloquea parcialmente. Esto se denomina sinusitis.

Existen distintos tipos de sinusitis. Los virus del resfrío constituyen la causa más común. El fumar, las alergias, el uso excesivo de rociadores nasales, la natación e incluso los cambios en la presión atmosférica pueden ocasionar sinusitis. Cuando la mucosa se bloquea en el paso hacia los senos nasales, a veces crecen bacterias. Las infecciones bacterianas pueden causar presión en los senos, dolor alrededor de los ojos al inclinarse hacia delante y fiebre. Esto se denomina como sinusitis bacteriana aguda. Un resfrío que empieza a mejorar y luego empeora podría ser una señal de sinusitis bacteriana aguda. Su proveedor de atención a la salud podría tratar este tipo de infección con un antibiótico. Se usan los antibióticos para matar las bacterias.

Los antibióticos no son eficaces para todos los problemas de los senos nasales. Muchos casos de sinusitis mejoran por sí mismos con el uso de algunos remedios caseros. Los antibióticos no matan los virus, de modo que no harán desaparecer el resfrío más rápidamente. Con frecuencia, los antibióticos no ayudan a las personas que tienen sinusitis contínua o crónica. Hable con su proveedor de atención a la salud para determinar si necesita un antibiótico. El tomar antibióticos cuando no es necesario puede hacerle daño al crear gérmenes más fuertes. Es mejor tomar antibióticos sólo cuando los necesite. Si su proveedor le da algún antibiótico, acabe siempre toda la prescripción, pues las últimas píldoras son las que matan a los gérmenes más fuertes.

El mejor modo de evitar las infecciones es lavarse las manos y dejar de fumar. Los virus se propagan cuando usted se lleva las manos a la boca, la nariz y los ojos. Lavarse las manos con agua caliente y jabón frecuentemente ayudará a impedir que los virus penetren en su cuerpo. Al sonarse la nariz, hágalo con suavidad. Si deja de fumar, podría prevenir muchos problemas de los pulmones, la nariz, los oídos y los senos nasales. Las personas que fuman tienen más probabilidad de resfriarse y tener sinusitis.

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team